

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



Trabajo de Suficiencia Profesional

Calidad de vida en jóvenes estudiantes de una Universidad de Lima
Metropolitana

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología

Presentado por:

Autor: Bachiller Miguel Ángel Sánchez Garzón

Lima-Perú

2018

Dedicatoria

Se la dedico a mi familia, a mi madre que siempre me dejo ser quien soy sin juzgarme, acompañándome y aconsejándome en cada duda con la que la aquejaba y a mi abuelo que con su basta paciencia y su infinita necedad me apoyó en todo lo que me he propuesto hasta el día de hoy, también le dedico este trabajo a todo aquel que se tome la molestia de leerlo , ya que espero encuentre más preguntas de las que yo pude ver y se atreva a seguir investigando lo que le guste sin contar con la aprobación de terceros.

Agradecimiento

Agradezco a mi abuelo que sin él no podría haber llegado tan lejos, a mi madre que me toleró cada paso erróneo que daba, y aún doy, a la gente que me he cruzado en mi camino profesional o no que me enseñaron, en su momento, que la vida tiene más de una percepción, a mis amigos Alfredo y Jorge que a inicios se tomaron la molestia de aconsejarme , a mi hermana que me dice siempre “si lo quieres hazlo y ya está” con una frase tan simple se logra mucho y a los distintos maestros que no menciono por su deseo de mantenerse anónimos. A todos ustedes muchas gracias por su paciencia y tolerancia con este joven necio y algo obstinado que más de una vez necesitó de un golpe o un empujón para continuar con este camino tan duro llamado vida.

ÍNDICE

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
ÍNDICE	iv
ÍNDICE DE TABLAS	vii
ÍNDICE DE FIGURAS	vii
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
INTRODUCCIÓN	x
CAPITULO I	11
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	11
1.1 Descripción de la realidad de la problemática	11
1.1.1 Internacional	11
1.1.2 Nacional	12
1.1.3 Local	13
1.2 Formulación del problema:	14
1.2.1 Problema Principal	14
1.2.2 Problemas específicos:	14
1.3 Objetivos	14
1.3.1 Objetivo General	14
1.3.2 Objetivos Secundarios	15
1.4 Justificación e Importancia:	15
CAPITULO II	16
MARCO TEÓRICO	16
2.1 Antecedentes	16
2.1.1 Internacionales	16
2.1.2 Nacionales	19

2.2 Bases teóricas	21
2.2.1 Definiciones Conceptuales.....	21
CAPITULO III	25
METODOLOGIA	25
3.1 Tipo y Diseño utilizado.....	25
3.1.1 Tipo.....	25
3.1.2 Diseño.....	25
3.2 Población y muestra	25
3.2.1 Población	25
3.3 Identificación de la variable y su operacionalización.	26
3.4 Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico:	28
CAPITULO IV	32
PRESENTACIÓN, PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	32
4.1 Procesamiento de los resultados.....	32
4.2 Presentación de los Resultados	32
4.3 Análisis y Discusión de resultados.....	42
4.4 Conclusiones	45
4.5 Recomendaciones	45
CAPITULO V	46
PROGRAMA DE INTERVENCIÓN	46
5.1 Descripción del problema	46
5.2 Justificación del programa	46
5.3 Objetivos.....	47
5.4 Alcance	47
5.5 Metodología	47
5.6 Recursos	48
5.7 Cronograma de actividades	49

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	54
ANEXOS	57
ANEXO 1. MATRIZ DE CONSISTENCIA	58
ANEXO 2: CARTA DE PRESENTACIÓN	59
ANEXO 3: FICHA DE LA ESCALA DE CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS	60
ANEXO 4: SESION 2. Dinámica “La pelota de las aptitudes”	61
ANEXO 4: Sesión 2. Dinámica “LA ESCALERA DE LA AUTOESTIMA”	62

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Matriz de operacionalización de variables</i>	27
Tabla 2. <i>Resultados del Análisis Factorial de la medida de Kaiser Meyer-Olkin de Adecuabilidad de la muestra</i>	30
Tabla 3. <i>Niveles de Calidad de Vida, según Miriam Grimaldo (2010)</i>	31
Tabla 4. <i>Estadística descriptiva del Nivel de Calidad de Vida</i>	32
Tabla 5. <i>Estadística descriptiva del Nivel de Calidad de Vida según dimensiones</i>	33
Tabla 6. <i>Puntaje total del Nivel de Calidad de Vida</i>	35
Tabla 7. <i>Resultados de Nivel de Calidad de Vida en la dimensión Hogar y Bienestar económico</i>	37
Tabla 8. <i>Resultados de Nivel de Calidad de Vida en la dimensión Familia</i>	39
Tabla 9. <i>Resultados de Nivel de Calidad de Vida en la dimensión Universidad y Tiempo Libre</i>	41
Tabla 10. <i>Cuadro de presupuesto</i>	49

ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1. Resultados de los niveles de calidad de vida</i>	35
<i>Figura 2. Resultados del Nivel Hogar y bienestar económico</i>	37
<i>Figura 3. Resultados de Nivel Familia</i>	39
<i>Figura 4. Resultados Nivel Universidad y Tiempo Libre</i>	41

RESUMEN

Esta investigación se realizó teniendo como objetivo principal el identificar el nivel de Calidad de vida de los jóvenes de una universidad lima metropolitana. Siendo considerada una investigación de tipo descriptivo, la cual consiste en conocer las actitudes de las personas a través de la descripción exacta. Para la recolección de datos se encuestó a 60 alumnos de ambos sexos , entre los ciclos de 3ro y 5to ciclo de las facultad de psicología y trabajo social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, con el instrumento de Escala de calidad de vida de Orson y Barnes(1986) adaptado para jóvenes universitarios por Miriam Grimaldo (2010), que mide los niveles calidad de vida en 3 dimensiones; los cuales son :Hogar y bienestar económico, Familia y Universidad y tiempo libre. Tales dimensiones dieron como resultado general una tendencia: Hacia la Mala calidad de vida del estudiante.

Palabras clave: Calidad de Vida, Jóvenes Universitarios, investigación.

ABSTRACT

This research was carried out with the main objective of identifying the level of quality of life of young people in a metropolitan Lima university. Being considered a descriptive research, which consists of knowing the attitudes of people through the exact description. For the collection of data, 60 students of both sexes were surveyed, between the cycles of 3rd and 5th cycle of the faculty of psychology and social work of the Inca Garcilaso de la Vega University, with the instrument of Scale of quality of life of Orson and Barnes (1986) adapted for university students by Miriam Grimaldo (2010), which measures the quality of life levels in 3 dimensions; which are: Home and economic welfare, Family and University and free time. Such dimensions gave as a general result a tendency: towards the poor quality of life of the student

.Keywords: Quality of Life, Youth, University, research.

INTRODUCCIÓN

La calidad de vida del estudiante universitario se ha visto alterada continuamente con el avance, tecnológico, cultural y social de nuestra época. Esto está trayendo nuevas alternativas de vida a los jóvenes, sin embargo, también lleva a la facilidad de acceso de nuevas experiencias. Los jóvenes al entrar a la universidad, están a la expectativa de lo que pueda resultarles novedoso que pueda llevarlos a una satisfacción personal (Alarcón, Sanchez-Lopez & Aparicio 2001).

Esto hace que, muchas veces malinterpretado o influenciándose por su entorno, las experiencias requieren de alguna sustancia y/o actividad ilegal. (Comas A. 1994).

Según el diario CORREO (2017) Lima es una de las ciudades con más baja calidad de vida en Sudamérica

Al ver que nuestra ciudad es una con los estándares mas bajos de calidad de vida, es de mi interés identificar el nivel de calidad de vida de los jóvenes estudiantes universitarios. Y así poder generar dialogo sobre esta realidad problemática.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad de la problemática

1.1.1 Internacional

La OMS señala que la calidad de vida es la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes.

Según el Diario la Razón (2014) en su artículo “La Argentina, bien en calidad de vida, pero no en equidad”, Argentina conservaba su puesto en el ranking de desarrollo humano, según el índice hecho por el Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo(PNUD). Quedando en el puesto 49 de 187 países evaluados en las tres dimensiones de expectativa de vida, acceso a la educación y nivel de vida digno. Según el PNUD el valor de índice de desarrollo humano(IDH) el 2014, para Argentina fue de 0.811, lo que lo ubico en el grupo de países de muy alto desarrollo en Latinoamérica.

En el mismo sentido, el Diario La Cooperativa (2016), en Chile, menciona en su artículo que “Chile es uno de los países OCDE con peor calidad de vida” , posicionándose en el puesto 33 de 35 países eximidos por el “Índice para una vida mejor”. El estudio tuvo 11 dimensiones como ingresos, vivienda, empleo, comunidad, educación, medio ambiente, compromiso cívico, salud, satisfacción, seguridad y balance vida-trabajo. Con puntuación máxima de 10, Chile obtuvo un 4.2 ptos. Dentro de un promedio general de 6,6.

La OPS (2017) establece que el diagnóstico que requiere mejorar la calidad de vida de una persona que cursa una enfermedad no transmisible. Las estadísticas del Ministerio de Salud Pública revela que solo 10 de 100 personas con enfermedad crónica tienen una buena calidad de vida.

1.1.2 Nacional

Al hablar de calidad de vida, se conoce que este concepto se difundió desde la década de los años 60 del pasado siglo, llegando a utilizarse en variados contextos como en la salud, educación, ecología, política, economía y servicios, cumpliendo con diferentes propósitos como el valorar las necesidades de las personas y el grado de satisfacción que resulte de los programas, servicios, guías y dirección, implantan políticas tanto nacionales como internacionales que van en dirección a las poblaciones, entre otras determinadas (MINSA 2013)

El INEI (2018) señala en su informe técnico de Condiciones de Vida en el Perú que es realizada con la Encuesta Nacional de Hogares (ENAHOG), su tamaño de muestra fue de 36 996 viviendas. Si bien se ve un aumento de condiciones de vida en las zonas rurales. Las estadísticas muestran la disminución de condiciones de vida en los diferentes baremos que evalúan como ejemplo, En el baremo de Educación por ejemplo la tasa neta de matrícula escolar disminuyó de 43% al 37.7 %.

Según el MINSA (2013) En su trabajo de investigación llamado Índice de Calidad de vida en una Muestra Peruana. Evaluando a 2171 hogares y siendo 4388 los encuestados. Menciona que él, según su estudio, el máximo valor de calidad de vida se entre los 51-60 años. Donde observan, a diferencia de otros grupos y áreas, el progresivo aumento de mayor necesidad por satisfacción espiritual. Dando a entender que los encuestados de mayor edad son los que más valoran una buena calidad de vida a comparación de los jóvenes. Donde el estudio infiere en que se debe al estado de reflexión constante en la que se encuentra esta población.

El presidente de la República, Martín Vizcarra refiere que tiene como uno de sus principales objetivos mejorar el nivel de vida de los peruanos, vinculando este con el mayor acceso al servicio de agua potable y alcantarillado, entre otros 10 proyectos de saneamiento programados para el periodo de su gobierno mediante la transferencia de 10,000 millones de soles

a los gobiernos regionales, así como a las municipalidades (Andina Agencia Peruana de Noticias, 2018).

En el VII Informe de Percepción de Calidad de Vida en Lima y Callao se obtiene que existe a diferencia de años anteriores una satisfacción creciente por vivir en la provincia del Callao con respecto a la posibilidad de vivir en algún distrito de Lima Metropolitana. En este sentido únicamente el 15.3% de limeños percibe una mejora en su calidad de vida con respecto al año anterior, y del mismo modo la opinión de mejora de calidad de vida con respecto al año pasado por los habitantes del Callao es un 27.8% (Lima Cómo Vamos. Observatorio Ciudadano, 2018).

1.1.3 Local

Para el presente año 2018 se analiza que, en comparación a las mejores ciudades de Sudamérica, el Perú se encuentra muy distante del nivel de calidad de vida que se ofrece, sobretodo en cuanto a la infraestructura y servicios públicos, debido a una desaceleración en el crecimiento económico y una paralización de los proyectos planificados a realizarse el año 2017 (Regalado, 2018)

Según el diario Correo (2017) Lima es una de las ciudades con más baja calidad de vida en Sudamérica. Esta conclusión fue hecha por la vigésima edición del Ranking de Calidad de Vida hecha por la consultora Mercer el 2017. Colocando a Lima en el puesto 124 de 231 ciudades evaluadas. Demostrando así el estancamiento de nuestra sociedad en progresos de calidad de vida a sus habitantes.

En el año 2014 Lima demostraba una época un crecimiento económico acelerado y siendo una de las ciudades más modernas del Perú, contiene la mayor parte de la oferta de negocios dedicados al ocio como pueden ser teatros, cines o museos, así como el mayor número de colegios y universidades tiene en todo el Perú. Para ese año 2014 la esperanza de vida de los ciudadanos de Lima era de 71.2 años, liderando el sector servicios del Perú, contando con la mayor cantidad de líneas de telefonía móvil o fija e

internet. Por todo ello la puntuación de la calidad de vida para los limeños se estimó en 28.5 / 30.

Para el año 2008, según Grade en Lima Metropolitana las personas que pertenecen a un nivel socioeconómico más alto tienden a estar más satisfechas en cuanto a su calidad de vida se refiere a diferencia de las que pertenecen a los niveles socioeconómicos más bajos (6,62 en A/B, 6,26 en C y 5,65 en D/E). En el distrito de Villa El Salvador se observa una mayor calidad de vida (6,27), luego los distritos de La Victoria (6,17) y Los Olivos (5,73) (Andrade, 2008).

1.2 Formulación del problema:

1.2.1 Problema Principal

- ¿Cuál es el nivel de calidad de vida en estudiantes universitarios de una universidad de Lima Metropolitana?

1.2.2 Problemas específicos:

- ¿Cuál es el nivel de calidad de vida en la dimensión Hogar y Bienestar Económico en los jóvenes estudiantes de una universidad de Lima Metropolitana?
- ¿Cuál es el nivel de calidad de vida en la dimensión Familia en en los jóvenes estudiantes de una universidad de Lima Metropolitana?
- ¿Cuál es el nivel de calidad de vida en la dimensión Universidad y Tiempo Libre en los jóvenes estudiantes de una universidad de Lima Metropolitana?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo General

Determinar el nivel de calidad de vida en los jóvenes estudiantes de una universidad de Lima Metropolitana.

1.3.2 Objetivos Secundarios

- Determinar el nivel de calidad de vida en la dimensión Hogar y Bienestar Económico en los jóvenes estudiantes de una universidad de Lima Metropolitana.
- Determinar el nivel de calidad de vida en la dimensión Familia en los jóvenes estudiantes de una universidad de Lima Metropolitana.
- Determinar el nivel de calidad de vida en la dimensión Universidad y Tiempo Libre en los jóvenes estudiantes de una universidad de Lima Metropolitana.

1.4 Justificación e Importancia:

Es importante que, en el campo de la psicología, se abran las puertas a f investigaciones sobre la calidad de vida de los estudiantes. Buscando así informar sobre cómo es la realidad en la que se encuentran y poder encontrar alguna alternativa saludable para los problemas que puedan estar afrontando. Así, esta investigación busca ser parte del inicio de investigaciones sobre este tema y llegar a hacer un estudio más amplio de lo que se abarca.

Los estudiantes, son y serán el futuro y progreso de su país y comunidad, por ello se debe hacer un hincapié en cómo se están desarrollando y que problemas los aquejan actualmente, para así ayudar a un mejor progreso del potencial que se está construyendo en ellos. Es de suma importancia generar fuentes de información que ayuden a identificar estos problemas. Así como orientar de manera adecuada a cada realidad generacional.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

2.1.1 Internacionales

Ana Banda Castro y Miguel Zamorano (2012), en la ciudad de Sonora-México, realizó la investigación titulada "Calidad de Vida en estudiantes Universitarios" que tuvo como objetivo identificar las variables que brindan calidad de vida subjetiva a los estudiantes universitarios en Sonora, México. La investigación fue de tipo descriptivo. Se evaluó a 91 alumnos de la universidad de Sonora y se obtuvo un muestro probabilístico de 26 de la carrera de Administración Publica, 18 de Derecho, 24 de Letras y 23 de Psicología. La encuesta realizada para identificar las variables que brindan Calidad de vida fue el Inventario de Calidad de Vida hecho por Palomar (2000) que cuenta de varias dimensiones entre ellas son sociabilidad y amigos, ambiente social, bienestar económico, actividades recreacionales, desarrollo personal, autoimagen, familia en general, familia de origen, desarrollo personal en el trabajo, reconocimiento social y económico, buenas relaciones de pareja, compromisos personales con los hijos y relaciones emocionales con los mismos. Dando como resultado que la variable enfocada a relaciones sociales y ambiente social da mayor calidad de vida subjetiva que la de relaciones familiares en los jóvenes de esa Universidad.

Alberto P. Leiva, Paloma G. Márquez, Christina G. Rodríguez, Jose M. Mestre Navas y Rocio G. Boza (2017), en la ciudad de Badajiz, España, realizaron la investigación titulada "Ejercicio Físico y Calidad de Vida en Estudiantes Universitarios. Que tuvo como objetivo explorar los diferentes conglomerados y tipologías entre el alumnado de la Universidad de Cádiz en España, que realiza o no ejercicio Físico y diversos indicadores de calidad de vida , en específico de Ansiedad Estado-Rasgo, de Depresión de Satisfacción con la vida y Satisfacción

Personal y también Delimitar tipologías a la frecuencia de realización de actividades deportivas desde perspectivas de género .La investigación fue de diseño ex post facto observacional transversal. La población estuvo compuesta por 153 estudiantes voluntarios de la Universidad de Cádiz, compuesta por 110 mujeres y 43 hombres. De los cuales el 56% eran estudiantes de psicología ,39% de Relaciones laborales y Recursos Humanos, y el otro 8% otra carrera. Se utilizaron diferentes evaluaciones para cada indicador explorado por los investigadores siendo para la evaluación de Ansiedad Estado-Rasgo se utilizó el cuestionario de Ansiedad Estado Rasgo(STAI) de Spielberg, Gorush y Lushene (1982) que evalúa dos conceptos diferentes de la ansiedad, Ansiedad Estado y Ansiedad Rasgo. Para evaluar depresión se utilizó una adaptación a España del inventario de Depresión de Beck II (Beck y Brown 1996) hecha por Sanz, Navarro y Vázquez (2003) que permite identificar los síntomas típicos de la depresión en adultos y adolescentes desde los 13 años a más. Y, para evaluar Satisfacción Personal se utilizó una adaptación a España realizada por Novella (2002) de la escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993) donde se evalúa el significado de la vida del sujeto evaluado y como contribuye a esta. Dio como resultado que los alumnos que hacen ejercicio 3 veces por semana muestran mejor puntuación en satisfacción personal y puntajes bajos en depresión y ansiedad. En género, las mujeres muestran niveles intermedios, siendo las que más deportes realizan a comparación de los hombres.

María Estupiñán y Diana Vela (2012) en su investigación llamada Calidad de Vida de Madres adolescentes estudiantes universitarias, en Tunja, Boyacá Colombia. Tuvo como objetivo analizar la percepción de calidad de vida de estas madres. Al ser una investigación de carácter cualitativo de tipo fenomenológico hermenéutico. Se usó como instrumento de recolección de datos narraciones con relación a la práctica y el fenómeno estudiado y usando como criterio determinante el de “saturación de datos”, que se refiere a cuando hay una información que se repite entre los encuestados y no cambia. Fueron

evaluadas 34 madres que son o fueron Universitarias que oscilan en las edades de 19 y 24 años. Dio como resultado que la productividad personal, expresión emocional, salud y seguridad pueden llevarlas a tomar una conducta dependiente, a su vez menciona que estas áreas pueden ser fortalecidas con la aceptación del rol materno que tiene ante su ambiente familiar y social.

Muñoz M. y Uribe A (2013). en su investigación de Estilos de Vida en estudiantes universitarios. En Moteira, Colombia. Tuvo como objetivo identificar el estilo de vida a partir de las prácticas y creencias en estudiantes de la Universidad Pontificia Bolivariana de Monteira. La investigación es de tipo Descriptivo No experimental. Habiendo evaluado a 180 estudiantes, divididos entre 90 hombres y 90 mujeres con edades entre los 16 a 21 años, con el Cuestionario de Prácticas y Creencias sobre estilos de vida (Salazar y Correa 2003) que cuenta con 116 ítems divididos en baremos de 69 ítems para Prácticas y 47 ítems para Creencias. Dando como resultado una incongruencia entre las creencias de los estudiantes y lo que practican, ya que. Muchos estudiantes estaban a favor de las ideas planteadas en el cuestionario sobre creencias de una calidad de vida saludable, sin embargo, al momento de evaluar practicas algunas sub escalas mostraban un ligero factor de riesgo.

Efrén M., Carol C (2012) en su investigación Percepción de sentido de vida en universitarios colombianos. En Bogotá, Colombia. Que tuvo como objetivo describir la percepción del sentido de vida de estudiantes universitarios colombianos según el área académica, el género y la edad de los participantes. De tipo Descriptivo transversal. Tuvo como muestra 695 estudiantes de los cuales 68.9% eran mujeres y 31.1% hombres con edades de entre 16 y 45 años. Donde se usó como instrumento la escala dimensional del sentido de vida (EDSV). Dio como resultado que la percepción según el área académica, género y edad, que el 58% de estudiantes presento niveles medio-bajos a comparación del 42% que presento niveles medio-Altos.

2.1.2 Nacionales

Miriam Grimaldo y Maribel Aguirre (2010) En la ciudad de Lima. En su investigación Calidad de vida en estudiantes de una universidad de Lima. Este estudio tuvo como objetivo identificar y comparar los niveles de calidad de vida en estudiantes según sexo y edad. Para ello trabajaron con un diseño descriptivo- comparativo, con una población de 231 estudiantes de primer y segundo ciclo, de ambos sexos y de edades de 18 a 25 años, su muestra fue de tipo intencional con el criterio de ser alumno regular y participar voluntariamente. Se utilizó la Escala de Calidad de Vida del Estudiante universitario, versión adaptada a la población evaluada y validada. El resultado fue que en los estudiantes existe una alta tendencia hacia un buen nivel de calidad de vida.

Cornejo Mario (2016) en la Perla, Callao. En su investigación Relación entre el consumo de cannabis sativa y la calidad de vida en un grupo de jóvenes de la Perla Alta, Callao. Este estudio tuvo como objetivo identificar el nivel de consumo y los niveles de calidad de vida de la muestra. Uso un diseño descriptivo-correlacional, con una población de 74 jóvenes consumidores de cannabis, 96% hombres y 4 % mujeres de entre los 18 y 35 años. En su muestra no se hace diferenciación de género. Usaron dos instrumentos, el CAST (cannabis abuse Screening test) para recolectar el tipo de consumo de cada participante y la Escala de calidad de vida. El resultado fue una correlación negativa y significativa en los ítems de vida familiar y familia extensa.

Andrea Prieto y Andres Muñoz(2015), en Santa María Arequipa, en su investigación Bienestar subjetivo e Imagen Corporal en estudiantes universitarias de Arequipa. Tuvo como objetivo explorar la correlación entre el bienestar subjetivo y la imagen corporal de las estudiantes mujeres en una universidad de Arequipa. De tipo Correlacional, con una población de 155 estudiantes mujeres de entre 17 y 24 años, la muestra fue conformada por 34.2% estudiantes de

derecho, 65.2% de administración y negocios internacionales y 0.6% de ingeniería de software. Se utilizó el Cuestionario de la imagen Corporal(BSQ). Dio como resultado que existe una correlación negativa significativa entre el bienestar subjetivo y la imagen corporal y que no existe diferencia significativa entre las carreras de administración y derecho con respecto al bienestar subjetivo y la imagen corporal.

Miram Grimaldo Muchotrigo (2010), en la ciudad de Lima, en su investigación Calidad de Vida y estilo de vida saludable en un grupo de estudiantes de posgrado de la ciudad de lima. Este estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre las áreas de bienestar económico, amigos, vecindario y comunidad, pareja, vida familiar, ocio, medios de comunicación, religión y calidad de vida y tres factores (actividad deportiva, consumo de alimentos, sueño y reposo). De diseño Descriptivo-Correlacional, en una población de 198 alumnos de muestra de entre 31 a 40 años. Se usó la Escala de Calidad de Vida de Olson y Barnes adaptada para su estudio. Y el Cuestionario de Vida Saludable. Dio como resultado que existe una fuerte relación entre sueño y calidad de vida.

Miriam Grimaldo Muchotrigo (2009) en la ciudad de Lima, en su investigación Calidad de vida en estudiantes de secundaria de la ciudad de lima, que tuvo como objetivo identificar y comparar los niveles de calidad de vida en estudiantes según sexo y nivel socioeconómico. De diseño descriptivo- comparativo. De muestreo no probabilístico de tipo intencional, donde participaron 589 estudiantes de cuarto y quinto año de secundaria de ambos sexos de centros estatales y particulares, de edades de entre los 14 y 18 años, utilizo la Escala de Calidad de Vida de Olson y Barnes adaptada dio como resultado que cada uno de los grupos muestrales dio óptimos niveles de calidad de vida.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Definiciones Conceptuales

Calidad de vida:

Según Orson y Barnes (1982), plantean que una característica común en los estudios de calidad de vida, constituye la consideración al dominio de la experiencia de vida de los individuos, en donde cada uno se enfoca sobre una faceta particular de la vida, como por ejemplo vida marital y familiar, amigos, domicilio y facilidades de vivienda, educación, empleo, religión, entre otros

Se entiende por calidad de vida el procurar y llevar una vida satisfactoria, enfocado principalmente en una mayor esperanza de vida y vivir en mejores condiciones físicas y mentales. (Guillen J., Castro J., García F. & Guillén M. (1997)

La calidad de vida es un estado de satisfacción general, derivado de la realización de las potencialidades de la persona. Posee aspectos subjetivos y aspectos objetivos. Es una sensación subjetiva de bienestar físico, psicológico y social. Asimismo, incluye aspectos como la intimidad, la expresión emocional, la seguridad percibida, la productividad personal y la salud objetiva. Como aspectos objetivos el bienestar material, las relaciones armónicas con el ambiente físico y social y con la comunidad, y la salud objetivamente percibida (Ardila, 2003).

Macleod & Oakes mencionan que, en cuanto a lo que se conoce del problema, se puede mencionar que el consumo del cannabis produce alteraciones psicosociales, afectando las relaciones interpersonales en el sujeto. Por ello, ante el aumento de uso de la sustancia, existe mayor vulnerabilidad a presentar problemas en diversos contextos socio-culturales. Por otro lado, el factor del consumo de la sustancia, estaba relacionado a la mortalidad por

suicidio, además, de las conductas delictivas (Cornejo fontela 2018 pg. 25)

“Las personas que sufren de una adicción y sus familias son más vulnerables a la pérdida de bienes, el desempleo y los problemas con la ley; son con más frecuencia víctimas de violencia y discriminación. Estas consecuencias son más visibles en los niveles de bajo poder adquisitivo” (Insulza, 2013; pág.25).

“La calidad de vida implica la conjunción de ideales, propósitos y necesidades básicas y recursos que se constituyen en las realidades y contextos en que las personas habitan y construyen sus espacios de relaciones y que sirven de referentes comparativos respecto a otros sujetos (Bárbara Arias 2013)”.

Por lo explicado hasta ahora, se entiende por calidad de vida como el objetivo principal del sujeto, basado en el desarrollo de sus potenciales, llegando al nivel óptimo de bienestar físico, emocional y mental. Sin embargo, esto llega a ser de carácter sujeto para cada individuo ya que cada quien tiene percepciones distintas de lo que es calidad de vida. Por otro lado, las investigaciones coinciden en que todos los sujetos buscan un mejor desarrollo de sus propias capacidades

Relación familiar

Iruela M. (2003) Menciona que, al haber distintos modelos de familia, el concepto de relación familiar como dimensión básica de una buena calidad de vida es fundamental al definirla. Al considerar la diversidad de estos modelos de hogar y convivencia las realidades de las familias en el mundo occidental se han moldeado.

La unidad básica de la calidad de vida es la familia. La calidad de vida se busca, no solo para uno mismo, sino para toda la familia y para las personas con quienes nos relacionamos. Además, la calidad de vida tiene cierto concepto universal, que se entiende situado en el contexto

de la sociedad general en la que el hombre realiza su proyecto de vida (Pablos, Gómez y Pascual 1999)

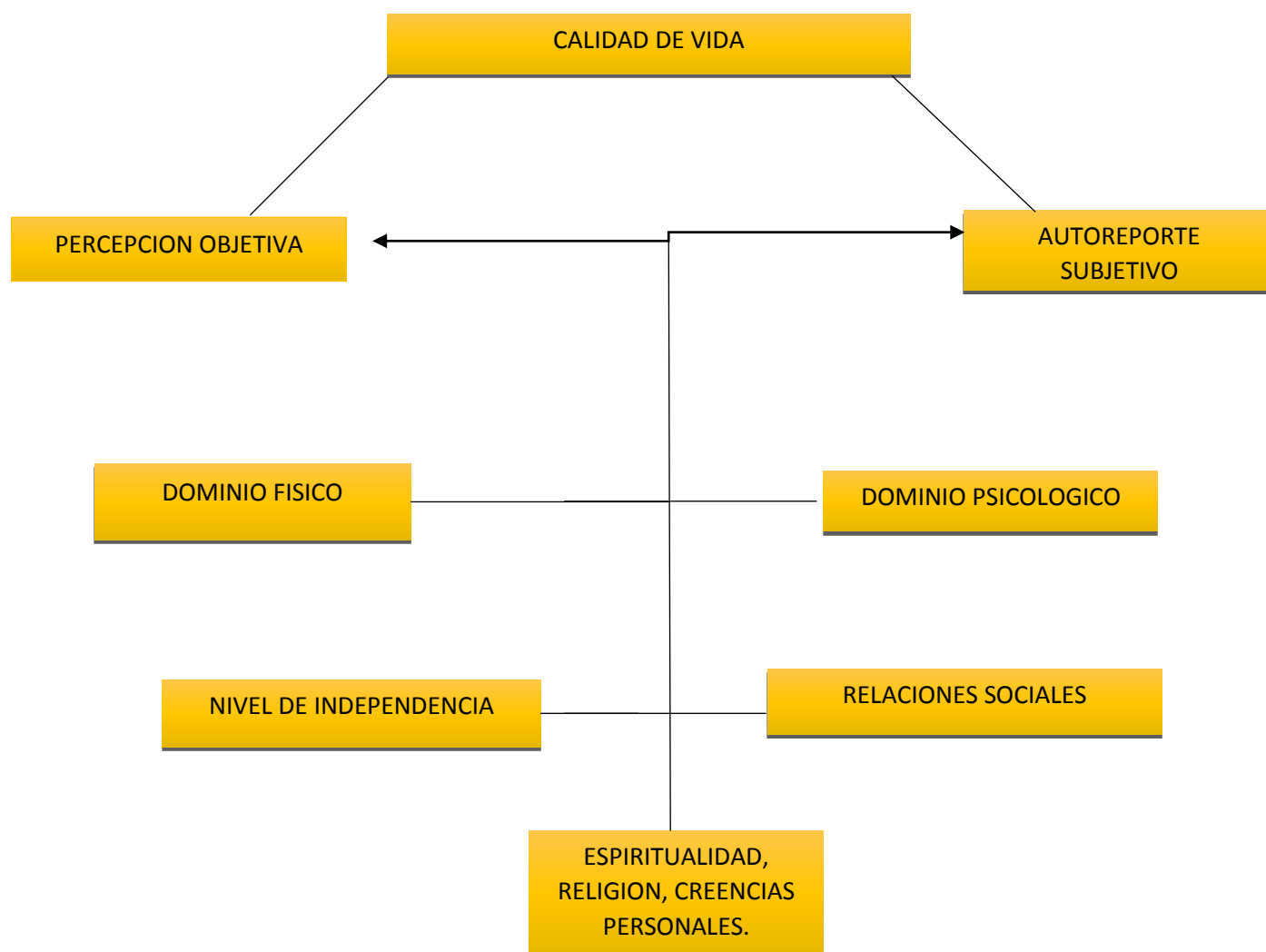
Rocamora (1995) Comenta que, el contexto familiar es un espacio en donde se refuerza el desarrollo social del individuo, ya que es un ámbito en donde se dan múltiples interacciones, ahí se comparten, los espacio, tiempo, experiencias en donde se aprende a convivir con el otro. Las enseñanzas familiares sobre la adaptación social adquieren una gran relevancia en la adaptación a la sociedad, ya que se constata en ello la vulnerabilidad o fragilidad de sus relaciones.

Los factores de riesgo de tipo familiar están relacionados con la aparición de conductas problemáticas de un miembro de la familia, tal como, los consumos abusivos de droga, pueden ser producidos por la ausencia de comunicación y de participación en la intimidad y los afectos, la imagen y la falta de integración de la familia, el aislamiento o la baja capacidad de goce por parte de un miembro influye en toda la familia (Fuentes G.1998)

La autoestima y su relación con la calidad de vida

Bielsa (2014) menciona que la calidad de vida depende de la autoestima siendo que la valoración que tiene el individuo de si mismo influye en sus decisiones y conductas. Menciona también que una autoestima negativa , presente en las personas que se desvalorizan y sienten que no pueden ni merecen , eligen situaciones en donde saldrán perdiendo o resultaran lastimadas. Una persona para poder respetarse y respetar, tiene que sentirse respetada. Lamentablemente en esta sociedad se promueve más la manipulación de otros que el respetos por ellos. Es así que actualmente hay un gran auge de las técnicas de autoayuda por la gran crisis de valores y respeto que vivimos , menciona.

Figura 1. Diagrama del modelo conceptual de la OMS



CAPITULO III

METODOLOGIA

3.1 Tipo y Diseño utilizado

3.1.1 Tipo

La presente investigación es de tipo Descriptiva porque determina y recolecta datos sobre diversos atributos del fenómeno que se está. Según Méndez (2003) la investigación descriptiva permite poner en manifiesto la estructura de los fenómenos en estudio, además ayuda a establecer comportamientos concretos mediante el manejo de técnicas específicas de recolección de información

3.1.2 Diseño

El diseño es no experimental, ya que se utiliza sin manipular deliberadamente variables, Kerlinger (1976). Es decir, lo que hacemos en la investigación no experimental es observar fenómenos tal y como se dan en su contexto natural, para después analizarlos

3.2 Población y muestra

3.2.1 Población

La población de estudio está conformada por 60 estudiantes de una universidad de lima 38 mujeres y 22 hombres en los rangos de edades de 18 a 29 años entre las carreras de psicología y trabajo social.

3.2.2 Muestra

El tipo de muestreo es censal pues se seleccionó el 100% de la población, al considerarla a toda la población que conforma los estudiantes de una universidad de lima metropolitana. Ramírez (1997) establece que, la muestra censal, es aquella donde todas las unidades de investigación son consideradas como muestra.

3.3 Identificación de la variable y su operacionalización.

La variable a estudiar es Calidad de Vida que tiene como objetivo identificar los niveles de calidad de vida de los estudiantes de una universidad privada de lima.

Tabla 1.

Matriz de operacionalización de variables

Variable	Dimensiones	Peso	N° ítems	Indicadores	Niveles
Calidad de vida La expresión de calidad de vida se interpreta como al estado satisfactorio de las necesidades básicas, como las de condiciones de vida, según como vivimos en donde trabajamos y que nuestro ambiente sea óptimo para nuestro desarrollo. Castañeda (1986)	Hogar y bienestar económico: La calidad de vida al ser un fenómeno subjetivo, puede interpretarse que cada personaje es propio de su concepto del mismo, siendo desde esta perspectiva cada sujeto tiene un juicio subjetivo de la forma como satisface sus necesidades y logra los intereses de su ambiente. Arenas(2003)	42%	5	Hogar y bienestar económico (1,2,3,4,5)	Bastante satisfecho Más o menos satisfecho Poco satisfecho insatisfecho
	Familia: La familia es unidad básica para una buena calidad de vida donde está, se busca no solo para uno mismo sino para toda la familia. La calidad de vida se interpreta como la realización de tus metas donde incluye la herencia. De pablo, Gómez y pascal (1999)	25%	3	Familia (6,7,8)	Bastante satisfecho Más o menos satisfecho Poco satisfecho insatisfecho
	Universidad y tiempo libre: El tiempo libre se considera un tiempo social, que resulta hasta necesario para que la persona interactúe de la persona (.Juan Mantero (2000)	33%	4	Universidad y tiempo libre (9,10,11,12)	Bastante satisfecho Más o menos satisfecho Poco satisfecho insatisfecho

3.4 Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico:

La técnica de recolección de datos será la Escala de Calidad de Vida de Olson y Barnes (1982). Adaptada por Miriam Grimaldo (2010) para estudiantes universitarios de lima.

FICHA TÉCNICA

NOMBRE DE LA PRUEBA:	Escala de calidad de vida
AUTOR:	Orson y Barnes
AÑO:	1982
ADMINISTRACIÓN:	Colectiva/individual
OBJETIVO:	Medición de la calidad de vida de los jóvenes universitarios
NOMBRE DE LA ADAPTACIÓN:	Escala de calidad de vida para universitarios
TIPO DE ITEM:	Lickert
ADAPTACIÓN:	Miriam Grimaldo (2003)
DURACIÓN:	15 minutos aprox.

3.4.1 Adaptación de la prueba

Esta escala fue adaptada a nuestro país con el objetivo de evaluar los niveles de calidad de vida de estudiantes de una universidad de lima. El instrumento inicial contaba con 22 ítems considerando los ámbitos de Hogar y bienestar económico, familia, Universidad, Trabajo y tiempo libre. Luego del análisis psicométrico de la primera prueba, se redujo el número de ítems a 12, los cuales a su vez miden hogar y bienestar económico, Familia y Universidad y tiempo libre.

3.4.2 Validez y Confiabilidad

La prueba fue administrada adaptada para una investigación sobre la calidad de vida de la población universitaria por M. Grimaldo en 2010 primero a un grupo piloto de 40 estudiantes de una universidad estatal, los cuales entendieron las preguntas por lo que no se realizó ninguna modificación.

Para su validación se utilizó el Análisis Factorial de la medida de Kaiser Meyer-Olkin de Adecuabilidad de la muestra en donde se obtuvo 0,826 el cual es superior a 0,5. Siendo ello satisfactorio para proceder con el análisis factorial. Se utilizó la prueba de esfericidad de Barlett para probar si la matriz de correlaciones es la identidad, aquí se obtuvo un valor de 890.019 ($p < .000$) Según Grimaldo (2003) los resultados se dan como válidos cuando presentan un valor elevado de la prueba y cuya fiabilidad sea menor a 0,05. En la tabla 3 se identifican 3 factores extraídos; que incluyeron los ítems referidos a Hogar y bienestar económico (1,2,3,4,5), Familia (6,7,8) y Educación y tiempo libre (9,10,11,12). Los resultados presentaron Validez para el constructo del Cuestionario de Calidad de Vida.

Tabla 2.

Resultados del Análisis Factorial de la medida de Kaiser Meyer-Olkin de Adecuabilidad de la muestra

ITEMS	FACTOR 1	FACTOR 2	FACTOR 3
1	.671 (.670)		
2	.351 (.477)		
3	.723 (.772)		
4	.800 (.785)		
5	.856 (.797)		
6		.875 (.871)	
7		.815 (.871)	
8		.465 (.457)	
9			.355 (.492)
10			.858 (.823)
11			.730 (.369)
12			.724 (.724)

3.4.3 Baremación

El instrumento a utilizar contiene un baremo general para identificar el nivel calidad de vida del estudiante universitario. Se ha estimado la distribución de los puntajes directos en función a la Desviación estándar, de una manera que la puntuación alta en escala corresponde a un nivel de Calidad de vida óptimo. Puntajes de 45 a 51 es tendencia a buena calidad de vida; 38 a 44, corresponde a una tendencia a mala calidad de vida; de 37 a menos lo ubica en una mala calidad de vida.

Tabla 3.

Niveles de Calidad de Vida, según Miriam Grimaldo (2010)

Categoría	Puntuación Directa
Mala Calidad de vida	Hasta 37
Tendencia a Mala Calidad de vida	38 a 44
Tendencia a buena calidad de vida	45 a 51
Nivel Óptimo de calidad de vida	Más de 51

CAPITULO IV

PRESENTACIÓN, PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1 Procesamiento de los resultados

Una vez reunida la información se procedió a:

- Tabular la información, codificarla y transferirla a una base de datos computarizada (IBM SPSS versión 22, Excel 2013. Inc.).
- Se determinó la distribución de las frecuencias y la incidencia participativa (porcentajes) de los datos del instrumento de investigación.
- Se aplicaron la siguiente técnica estadística:

Valor máximo

Medida Aritmética

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n}$$

4.2 Presentación de los Resultados

Medidas estadísticas descriptivas de la variable de investigación del estudio realizado a 60 sujetos sobre calidad de vida da los siguientes resultados: Tabla 4.

Estadística descriptiva del Nivel de Calidad de Vida

N	Válido	60
	Perdidos	0
Media		2,50
Mínimo		1
Máximo		4

Una media de 2, 50, se categorizan como tendencia a mala calidad de vida

Un valor mínimo de 1 que se categorizan como “Mala calidad de vida”

Un valor máximo de 4 que se categorizan como “Buena calidad de vida”

En los factores que abarca la calidad de vida podemos observar los siguientes resultados:

Tabla 5.

Estadística descriptiva del Nivel de Calidad de Vida según dimensiones

		NIVEL PUNTAJE TOTAL	NIVEL HOGAR Y BIENESTAR ECONOMICO	NIVEL FAMILIA	NIVEL UNIVERSIDAD Y TIEMPO LIBRE
N	Válido	60	60	60	60
	Perdidos	0	0	0	0
Media		2,50	3,23	2,93	3,23
Mínimo		1	2	2	2
Máximo		4	4	4	4

En el factor Nivel de Hogar y Bienestar económico se puede observar:

- Una media de 2.50 que se categorizan Tendencia Buena calidad de vida.
- Una mínima de 1 que se categorizan Mala calidad de vida.
- Un máximo de 4 que se categorizan como Buena calidad de vida.

En el factor Nivel Familia se puede observar:

- Una media de 2,93 que se categorizan Tendencia Buena calidad de vida.
- Una mínima de 2 que se categorizan Mala calidad de vida.
- Una máxima de 4 que se categorizan Buena calidad de vida.

En el Factor Nivel Universidad y tiempo libre se puede observar:

- Una media de 3,23 que se categorizan Tendencia Buena calidad de vida.
- Una mínima de 2 que se categorizan Mala calidad de vida.
- Una máxima de 4 que se categorizan Buena calidad de vida.

En relación a los resultados que se mencionaron, a continuación, daremos una vista a las tablas gráficas, estadísticas, que se refieren a calidad de vida y sus respectivos factores

Tabla 6.

Puntaje total del Nivel de Calidad de Vida

	Frecuencia	Porcentaje
Mala calidad de vida	3	5,0
Tendencia a mala calidad de vida	30	50,0
Más o menos calidad de vida	21	35,0
Tendencia a buena calidad de vida	6	10,0
Total	60	100,0

Comentario:

El nivel de calidad de vida predominante en una universidad de Lima se considera en el nivel de Tendencia a mala calidad de vida, teniendo como resultado:

- 50% Tendencia a mala calidad de vida
- 35% tendencia a buena calidad de vida
- 10% óptima calidad de vida
- 5% Mala calidad de vida

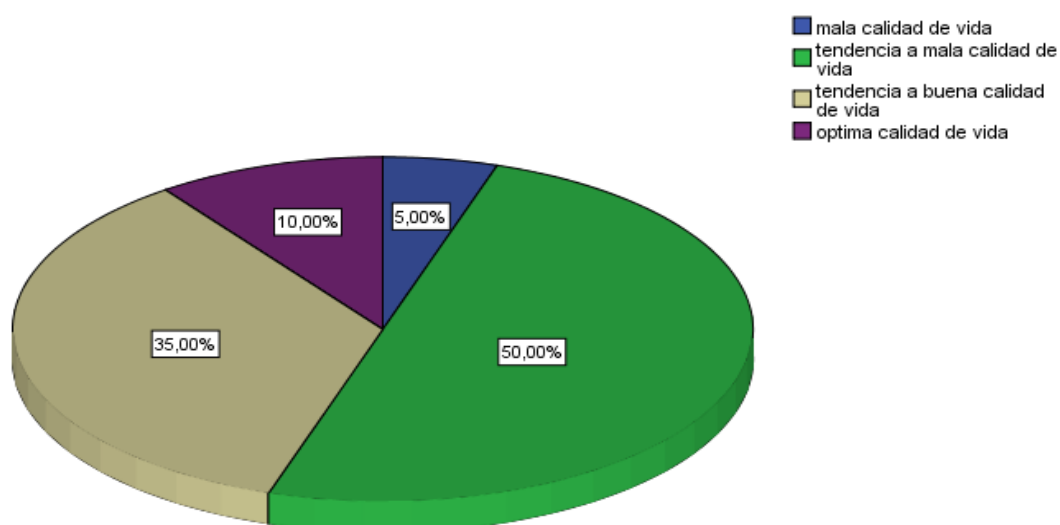


Figura 1. Resultados de los niveles de calidad de vida.

Comentario:

El nivel de calidad de vida predominante en una universidad de Lima se considera en el nivel de Tendencia a mala calidad de vida, teniendo como resultado:

- 50% Tendencia a mala calidad de vida
- 5% Mala calidad de vida

Tabla 7.

Resultados de Nivel de Calidad de Vida en la dimensión Hogar y Bienestar económico

	Frecuencia	Porcentaje
Tendencia a mala calidad de vida	3	5,0
Más o menos calidad de vida	40	66,7
Tendencia a buena calidad de vida	17	28,3
Total	60	100,0

Comentario:

El nivel de Hogar y Bienestar económico en una universidad de lima se considera “tendencia a mala calidad de vida”, teniendo como resultado:

- 66.67% tendencia a mala calidad de vida
- 28.33 % tendencia a buna calidad de vida
- 5% mala calidad de vida

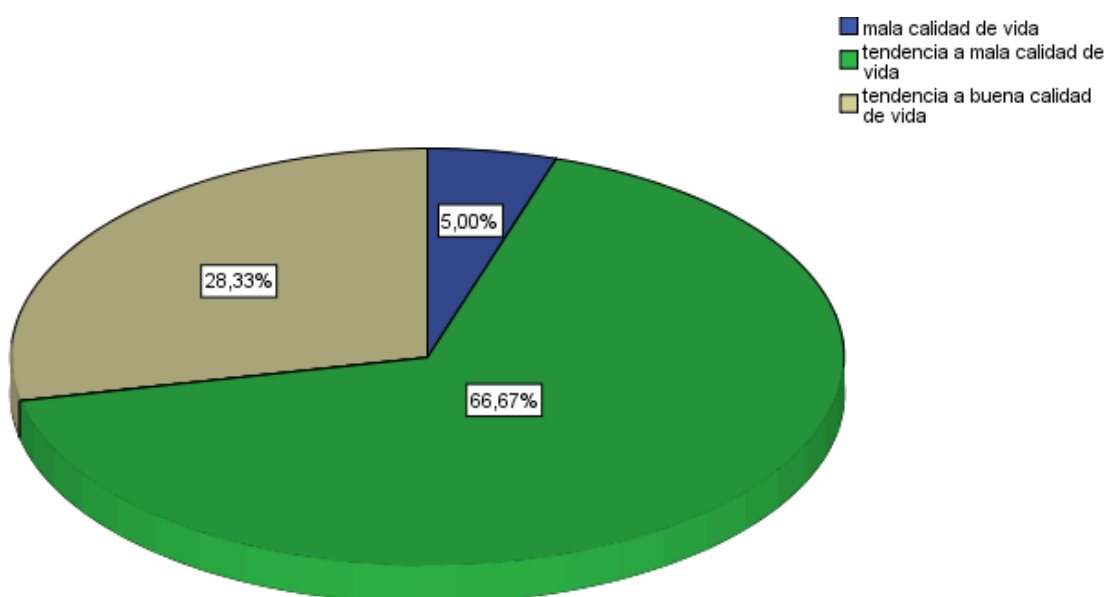


Figura 2. Resultados del Nivel Hogar y bienestar económico.

Comentario:

El nivel de Hogar y Bienestar económico en una universidad de lima se considera tendencia a mala calidad de vida, teniendo como resultado:

- 66.67% tendencia a mala calidad de vida
- 5% mala calidad de vida

Tabla 8.

Resultados de Nivel de Calidad de Vida en la dimensión Familia

	Frecuencia	Porcentaje
Tendencia a mala calidad de vida	13	21,7
Más o menos calidad de vida	38	63,3
Tendencia a buena calidad de vida	9	15,0
Total	60	100,0

Comentario:

El nivel de Familia en una universidad de lima se considera en tendencia a mala calidad de vida:

- 63.33% tendencia a mala calidad de vida.
- 21.67% mala calidad de vida
- 15% tendencia a buena calidad de vida.

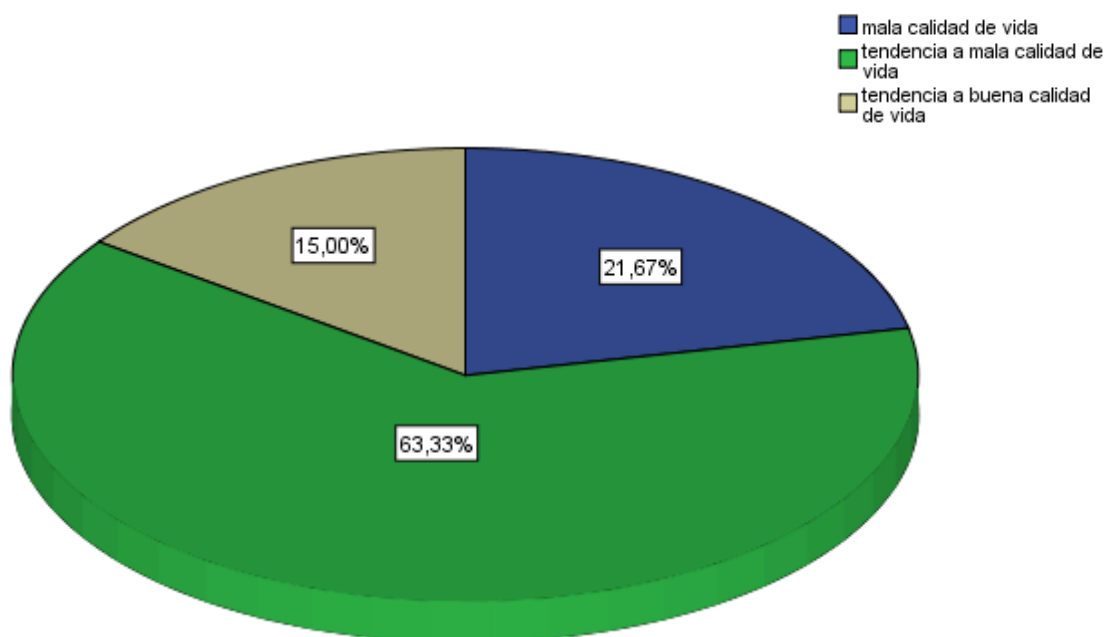


Figura 3. Resultados de Nivel Familia

Comentario:

El nivel de Familia en una universidad de lima se considera en tendencia a mala calidad de vida:

- 63.33% tendencia a mala calidad de vida.
- 15% tendencia a buena calidad de vida.

Tabla 9.

Resultados de Nivel de Calidad de Vida en la dimensión Universidad y Tiempo Libre

	Frecuencia	Porcentaje
Tendencia a mala calidad de vida	7	11,7
Más o menos calidad de vida	32	53,3
Tendencia a buena calidad de vida	21	35,0
Total	60	100,0

Comentario:

El nivel de Universidad y Tiempo Libre en una Universidad de Lima se considera en el nivel de tendencia a Mala calidad de vida

- 53.33% tendencia a Mala Calidad de vida
- 35% tendencia a buena calidad de vida
- 11.67% Mala calidad de vida

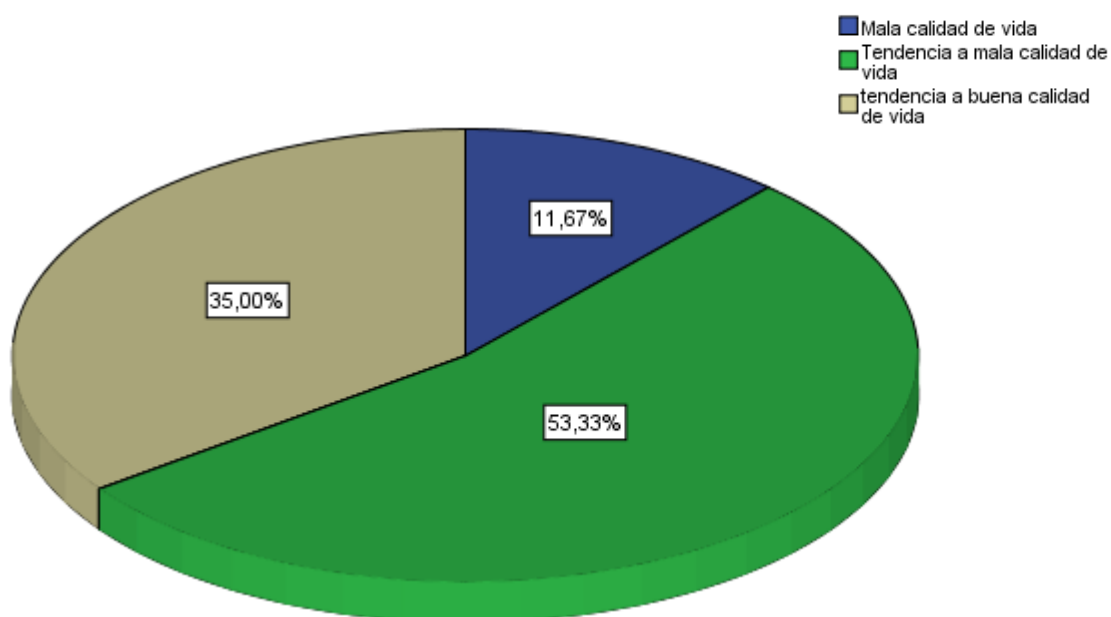


Figura 4. Resultados Nivel Universidad y Tiempo Libre:

Comentario:

El nivel de Universidad y Tiempo Libre en una Universidad de Lima se considera en el nivel de tendencia a Mala calidad de vida

- 53.33% tendencia a Mala Calidad de vida
- 11.67% Mala calidad de vida

4.3 Análisis y Discusión de resultados.**Descripción del objetivo general**

En este trabajo el objetivo general era determinar el nivel de calidad de vida de los 60 estudiantes de una Universidad de Lima Metropolitana. Por otra se procedió a recolectar la información mediante el instrumento de La Escala de Calidad de Vida de Orson y Barnes (1982) adaptada por M.Grimaldo (2010) obteniendo como resultado un nivel Tendencia Mala la Calidad de Vida, esto nos precisa que existe una apreciación desfavorable, es decir, un nivel de calidad de vida insatisfactorio dentro del grupo de estudiantes.

Se debe resaltar que Castro y Zamorano (2012), en una investigación en Sonora México, se encontró que a 91 jóvenes encuestados les interesa más las relaciones sociales y el ambiente social para determinar su nivel de calidad de vida, quitándole prioridad a la relaciones familiares, también se plantea algo similar en otra investigación hecha por Diana Vela y María Estudian en donde menciona que la aceptación social aumenta la calidad de vida de su población que son madres jóvenes estudiantes universitarias, sin embargo aquí se menciona que también son importantes para un buen nivel de calidad de vida las relaciones familiares.

Comentario: En esta parte observamos que ambas investigaciones tienen en común las relaciones sociales como parte fundamental de una buena calidad de vida. Siendo la aceptación social una de las preocupaciones generales de los jóvenes en proceso de integración a la sociedad. Observamos que la mayoría de los jóvenes evaluados se encuentran en una

tendencia a la mala calidad de vida, lo que nos hace inferir que estos se encuentran insatisfechos con el nivel en él.

Grimaldo(2010) menciona en sus investigaciones sobre calidad de vida que los jóvenes universitarios al pertenecer a alguna universidad privada, ya da un indicador que proviene de un buen estrato socio económico donde muestra en los resultados una tendencia hacia la buena calidad vida , así mismo Grimaldo(2009) al evaluar los niveles de calidad de vida según sexo y edad en adolescentes de un colegio privado de lima , también resalto que los jóvenes al pertenecer a un rango socioeconómico estable presentan óptimos niveles de calidad de vida , siendo lo mismo para cada uno de los grupos.

Comentario: En esta sección se observa una similitud en los estudiantes encuestados, ya que ambos pertenecen a una universidad privada siendo de un estrato socioeconómico de clase media o media-alta. Siendo así cubiertas sus necesidades básicas y así poder enfocarse en la búsqueda de otras etapas de la autorrealización. Sin embargo, observamos diferencia con nuestro resultado final, lo que nos muestra un factor de riesgo en la calidad de vida de los jóvenes.

Con respecto a las dimensiones de calidad de vida tenemos como primera dimensión la de Hogar y Bienestar Económico. La cual tuvimos un 66.67% de estudiantes se encuentran con una tendencia baja de calidad de vida, un 5% se encuentra en un nivel de Tendencia Mala calidad de vida. Lo que quiere decir que estos estudiantes se presentan estar insatisfechos en el nivel económico. Palomar (2005) en su investigación **Poverty and Subjective Well-Being in México** nos dice que el bienestar económico es una variable que influye en la calidad de vida subjetiva del estudiante.

Grimaldo (2011) nos menciona que esta dimensión tiene relación con los medios materiales para la vivienda y la capacidad económica para satisfacer las necesidades de la familia.

Comentario: En esta investigación observamos que un 67% de la población evaluada se muestra con una necesidad de mejorar su nivel en esta área Lo que indica que al ser muchos de los evaluados estudiantes y muchos

mantenidos por los padres, aun no cuentan con el sustento económico que esperan para su desarrollo vital.

En segundo lugar, tenemos la dimensión de Familia. La cual tuvimos un 63.33% de estudiantes se encuentran con una tendencia a mala calidad de vida y un 21.67% presentan una Tendencia Mala calidad de vida. Resultado parecido tuvo Castro y Zamorano en su investigación **Calidad de vida subjetiva en estudiantes Universitarios**. En donde su población estudiada mostró no sentir relevancia en sus relaciones familiares para obtener un buen nivel de calidad de vida. Según Grimaldo (2011) La relación afectiva con los demás miembros de la familia y generar la sensación de seguridad es vital para una buena calidad de vida.

Comentario: En esta dimensión observamos, que los estudiantes muestran insatisfechos en cómo se desenvuelve su ambiente familiar. Infiriendo que muchos desearían poder cambiar la estructura en la cual se encuentra su familia en la actualidad. Siendo el factor de riesgo con más relevancia a considerar.

Finalmente tenemos la dimensión Universidad y tiempo libre. La cual da un resultado de 53.33% de estudiantes muestra una tendencia baja en este nivel. Siendo solo un 35% de estudiantes quienes se encuentran satisfechos con su tiempo libre en la universidad. Pacheco M, M. Michelena, Roberto Mora & O Miranda, en su investigación **Calidad de vida en estudiantes universitarios**, el 32,9% de los estudiantes evaluados considera que tiene una mala calidad de vida.

Grimaldo (2011) menciona que esta dimensión es medida según el tiempo que tengas para actividades académicas, recreativas y deportivas.

Comentario: En esta dimensión entendemos que el universitario busca mayor autonomía de su tiempo, sin embargo, al encontrarse con diferentes labores académicas y laborales impuestas por necesidad, se hallan insatisfechos por no tener el control de su tiempo. Difiriendo del 35% que muestran no tener problemas, infiriendo que son el porcentaje de alumnos que no trabaja y estudia al mismo tiempo.

4.4 Conclusiones

- El nivel de calidad de vida de los jóvenes universitarios con riesgo a consumir la droga cannabis de una universidad de Lima Metropolitana muestra que hay una tendencia a una mala calidad de vida.
- El nivel de Hogar y Bienestar Económico de los jóvenes universitarios con riesgo a consumir la droga cannabis de una universidad de Lima Metropolitana muestra que hay una tendencia a una mala calidad de vida.
- El nivel de Familia de los jóvenes universitarios con riesgo a consumir la droga cannabis de una universidad de Lima Metropolitana muestra que hay una tendencia a una mala calidad de vida.
- El nivel de Universidad y tiempo libre de los jóvenes universitarios con riesgo de consumir la droga cannabis de una universidad de Lima Metropolitana nos da una Tendencia a mala calidad de vida.

4.5 Recomendaciones

De acuerdo a los resultados y las conclusiones obtenidos a continuación expondremos las siguientes recomendaciones:

- Generar un espacio abierto al diálogo del estudiante y familia a la Institución.
- Reforzar los programas de apoyo al alumnado.
- Brindar talleres de estilos de vida familiar gratuitos o a bajo costo, explicando diferentes modelos de familia.
- Felicitar la perseverancia de los estudiantes con una salida al campo o club campestre.
- Fomentar espacios donde los estudiantes puedan realizar prácticas remuneradas.
- Realizar campañas de estilo de vida saludable para el alumnado.

CAPITULO V

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

“MEJOREMOS NUESTRO ESTILO DE VIDA”

5.1 Descripción del problema

Según los resultados obtenidos, en general, los estudiantes universitarios tienen una mala calidad de vida, para lo cual necesitan talleres preventivos sobre el consumo de cannabis con el fin de mejorar su estilo de vida, pero también encontramos individuos que muestran una tendencia a buena calidad de vida.

En el nivel “Hogar y bienestar económico” encontramos un alto porcentaje del 66.67% que muestran una tendencia de mala calidad de vida, pues se consideran mantenidos por sus padres y esto no les permite tener una economía suficiente para cubrir todas sus necesidades, pero también se observa que el 28.33% tienen una tendencia a buena calidad de vida. Analizando el nivel “Familia” un 63.33% presenta una tendencia de mala calidad de vida, se muestran insatisfechos con el ambiente familiar que los rodea y el 21.67% está en tendencia de buena calidad de vida. En lo referente el nivel “Universidad y tiempo libre”, el 53.33% está en tendencia a mala calidad de vida porque al estudiar y trabajar a la vez se hallan insatisfechos porque no pueden controlar su tiempo, pero encontramos que un 35% está en tendencia a buena calidad de vida.

5.2 Justificación del programa

El presente programa de intervención es de vital importancia para los estudiantes de la universidad, porque busca mejorar el estilo de vida de éstos, por lo cual necesitamos conocer cuáles son los factores que les inducen a la baja calidad de vida, generando en éstos efectos negativos en su vida tales como en lo académico, social, fisiológico, psicológico y familiar, en tal sentido permite plantear a los alumnos alternativas saludables de prevención desde una perspectiva más integral. Este programa será de utilidad para los alumnos, porque pretende informar y en consecuencia lograr fortalecer

psicológicamente a los estudiantes con baja autoestima y a los más vulnerables a las influencias externas, llámese presión social, así aumentar el bienestar personal por ende tengan una mejor calidad de vida y éxito en su desarrollo profesional.

5.3 Objetivos

5.3.1 Objetivo general

Ayudar a mejorar la mala calidad de vida de los alumnos de las facultades de psicología y trabajo social de la UIGV, mediante un programa de intervención, donde se refuerce su autoestima, identifiquen factores de riesgo mediante el autoconomiento de si mismos también se dará informe sobre opciones preventivas para una mejor calidad de vida. Para lograr un estilo de vida saludable.

5.3.2 Objetivos específicos

- Reforzar la autoestima y el autocontrol a través talleres
- Brindar a los estudiantes herramientas de cómo enfrentar situaciones adversas de acuerdo a los tres niveles de estudio mediante informaciones fácticas.

5.4 Alcance

El presente programa de intervención está dirigido a 60 estudiantes de 3ro a 5 ciclo de la facultad de psicología y trabajo social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

5.5 Metodología

El presente programa de intervención "Mejoremos nuestro estilo de vida" está dirigido a jóvenes universitarios, se trabajará con el enfoque Cognitivo-Conductual, cuenta con 3 sesiones, el cual se desarrollará en 1 mes

durante 3 semanas, siendo los miércoles de cada semana al final del turno mañana de clases de 11:20 a 12:30. Cada sesión durará 60 minutos.

5.6 Recursos

5.6.1 Humanos

El siguiente programa será realizado por el bachiller Miguel Ángel Sánchez Garzón, en coordinación con asesoría académica de la facultad.

5.6.2 Materiales

- Equipo multimedia
- Papelotes
- Plumones y colores
- Trípticos

5.6.3 Financieros

Este programa será financiado por el Bach. Miguel Ángel Sánchez Garzón.

Tabla 10.

Cuadro de presupuesto

Ingresos		Egresos		
Concepto	cantidad soles	Descripción	Cantidad	costo total
Recursos propios	150.	Papel bond A4	200	20.00
		Papelotes	3	3.00
		lapiceros	4	3.00
		plumones	12	15.20
		refrigerio	50	50.00
		movilidad		30.00
		USB	1	20.00
		impresión	100	15.00
Total ingreso	150.00	Total egreso		150.00

5.7 Cronograma de actividades

Semana	1ra semana	2da semana	3ra semana
Actividades	1	2	3
Sesión 1: “Yo decido Yo apuesto por un estilo de vida saludable ”.	X		
Sesión 2: “Mi autoestima , importante para el desarrollo familiar”		X	
Sesión3: :‘Aprendiendo a relajarme y aprovechar mi tiempo’			X

--	--	--	--

Sesión 1: “Yo decido, yo apuesto por una vida saludable”

Objetivo: Informar sobre la toma de decisiones para un estilo de vida saludable.

Actividades	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Informar sobre la sesión.	El psicólogo explicará de cómo se llevará a cabo la presente sesión.	05 minutos	Hojas bond lapicero proyector
Dinámica: “Eliendo a donde quiero llegar”	Conocer ambientes de riesgo donde se podría afectar su vida	Se presentará mediante diapositivas imágenes a los participantes, como: - Una fiesta donde están consumiendo drogas - Persona con cáncer al pulmón - un joven fracasado Luego mediante lluvia de ideas irán dando opiniones. Las cuales se anotarán en la pizarra. - Video de un joven profesional exitoso	20 minutos	
Exposicion del tema: Mis decisiones me llevan al éxito	Brindar información adecuada para una mejor calidad de vida	Se expondrá el tema con los siguientes puntos: - Con quienes me relaciones - En donde invierto mi tiempo - Opciones saludables de trabajo - .	15 minutos	
Aplicación del método: “Analizando el tema”	Ordenas las respuestas dadas por los participantes.	Los estudiantes deberán escribir en una hoja los factores de riesgo Y factores protectores	10 minutos	

Retroalimentación	Incidir en como nuestras decisiones influyen en nuestro futuro	Acordar que llevar una vida saludable depende de uno mismo, altera la salud tanto física como mental.	10 minutos	
--------------------------	--	---	------------	--

Sesión 2: “Mi autoestima , importante para el desarrollo familiar”

Objetivo: Evitar conductas de riesgo mediante el refuerzo de la autoestima reconociendo sus virtudes y como aplicarlas en su familia.

Actividades	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Explicar a los participantes sobre el tema	El psicólogo se presentará en el aula, saludará y explicará el desarrollo de la sesión	05 minutos	Pizarra Tiza Hojas bond
Dinámica: “Si yo estoy bien , mi entorno también.”	Favorecer el desarrollo de la autoestima	Mediante lluvia de ideas, los estudiantes escribirán virtudes y defectos: Qué es, cómo incide en tu vida.	10 minutos	
Exposición del tema: “La autoestima importante para el desarrollo de mi familia”	Brindar información sobre la autoestima	Se dará una charla sobre la autoestima: <ul style="list-style-type: none"> - Concepto - Importancia en la vida personal - Como influye en la realización con los demás miembros de mi familia. - Autoestima positivo y negativo 	15 minutos	
Aplicación del método: “La pelota de la autoestima”	Reconocer nuestras cualidades personales.	Se pedirá a los participantes que se sienten formando un círculo, deberán seguir las instrucciones: ANEXO 4 De acuerdo al desarrollo el psicólogo irá escribiendo en	30 minutos	

		un papelote virtudes y defectos de los alumnos.		
Retroalimentación	Reforzar el tema	Se le entregará un impreso de la escalera de la autoestima, la leemos y finalizamos la sesión, invitándoles para la próxima sesión. ANEXO 5	15 minutos	

Sesión 3: 'Aprendiendo a relajarme y aprovechar mi tiempo'

Objetivo: Enseñar herramientas de relajación ante la ansiedad, para poder meditar y reflexionar sobre sus alternativas.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Informar sobre lo que se hará en la sesión	El psicólogo presenta el tema y los materiales a usar en la sesión	05 minutos	
Dinámica: ¡Como relajarme de tanto estrés!	Dar a los estudiantes herramientas de relajación y afronte ante el estrés	Mediante música relajante, se les pide a los participantes que cierren los ojos y "viajen" a un momento agradable de sus vidas y luego a un momento de mucho estrés de sus vidas.	10 minutos	Radio con acceso a Cd-Rom
Exposición del tema: Mi tiempo libre	Brindar información sobre la ansiedad.	Se les explicara que si se encuentran en paz mentalmente podrán aprovechar mejor su tiempo.	15 minutos	Papelotes preparados para el tema Plumones
Aplicación del método: mándalas "conociéndome"	Ingeniar herramientas creativas de afronte a la ansiedad	Se les da a los participantes 2 hojas bond y colores, pidiéndoles que dibujen un mándala con cada situación que imaginaron, uno con la agradable y otro con la estresante.	30 minutos	Hojas bond Plumones y colores
Retroalimentación	Círculo de conversación	Cada participante explicara qué y como se sintió al plasmar esos eventos en el papel y como aplicarlo en su vida.	15 minutos.	

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Andina Agencia Peruana de Noticias. (08 de agosto de 2018). *Gobierno trabaja para mejorar calidad de vida de peruanos, afirma presidente Vizcarra*. Obtenido de Andina.pe: <https://andina.pe/agencia/noticia-gobierno-trabaja-para-mejorar-calidad-vida-peruanos-afirma-presidente-vizcarra-720303.aspx>
- Regalado, G. (07 de abril de 2018). Lima entre las ciudades con peor calidad de vida en Sudamérica. (M. Sausa, Entrevistador) Diario Perú 21. Obtenido de <https://peru21.pe/lima/lima-ciudades-peor-calidad-vida-sudamerica-informe-402516>
- Andrade, R. (2008). La medición de la calidad de vida en Lima Metropolitana y la influencia de los factores individuales, públicos y sociales. *Análisi y Propuestas*, 1-8. Obtenido de <http://repositorio.grade.org.pe/bitstream/handle/GRADE/120/boletin15.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Diario La Razón (2014) *Argentina , bien en calidad de vida pero no en equidad*. Recuperado : <https://www.lanacion.com.ar/1712833-la-argentina-bien-en-calidad-de-vida-pero-no-en-equidad>
- Diario El Correo (2017) *Lima es una de las ciudades con más baja calidad de vida en Sudamerica*. Recuperado : <https://diariocorreio.pe/peru/lima-es-una-de-las-ciudades-con-mas-baja-calidad-de-vida-en-sudamerica-810373/>
- Estupiñan, M Vela, D (2012) *Calidad de vida de madres adolescentes universitarias. Publicado en la Revista Colombiana de psiquiatría*. Recuperado:<http://www.scielo.org.co/pdf/rcp/v41n3/v41n3a06.pdf?fbclid=IwAR0IFURVg-OSULmSGOVusaQq4cXkKKthO9oBxqD7h1C2NYNcVLuw0gloVX8>
- Grimaldo, M. (2010). *Calidad de vida en estudiantes de una universidad particular de Lima*. Recuperado: https://www.researchgate.net/publication/266386909_Calidad_de_Vida_en_estudiantes_de_una_universidad_particular_de_Lima

- Grimaldo M. (2012) Calidad de vida en estudiantes de secundaria de la ciudad de Lima. Recuperado :
<http://www.unife.edu.pe/pub/revpsicologia/avances2012/mariagrimaldo.pdf?fbclid=IwAR14r4d-uoKjYeDiMVY2ZMLO7ra-YLwHxQn7IV1uBbeNI8uuSLauAjJWL1w>
- INEI (2018) Condiciones de vida en el Perú. Recuperado:
https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/condiciones-de-vida-ene-feb-marz_2018.pdf
- Lima Cómo Vamos. Observatorio Ciudadano. (2018). *VIII Informe sobre Percepción de Calidad de Vida en Lima y Callao*. Obtenido de Limacomovamos.org:
http://www.limacomovamos.org/cm/wp-content/uploads/2018/03/EncuestaLimaC%C3%B3moVamos_2017.pdf
- Cornejo, M (2016). *relación entre el consumo de cannabis sativa y la calidad de vida en un grupo de jóvenes de la perla alta, callao*. recuperado:
<https://repositorioacademico.upc.edu.pe>
- Rodriguez, P ; Matud M (2017) *Genero y Calidad de vida en la adolescencia*. Recuperado:<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2007078018300099?via%3Dihub>
- Romera, M (2003). *Calidad de vida en el contexto familiar: dimensiones e implicaciones políticas*. Recuperado:http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=179818041002&fbclid=IwAR13iG-isGqmzXLUAlu7ife6AVcaj_VaALa1IUeLxW0l4vWhZBbypdVvNEg
- Minsa (2013) *Indice de Calidad de Vida : Validacion en una muestra peruana*. Recuperado:
<http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/2658.PDF?fbclid=IwAR1zLofbxWCh-7Bfcu2yELL1DwrdbkEsq5Mx9cKmEGNZ8VWJBdSmB7qa75s>
- Muñoz M ; Uribe A (2013) *Estilos de vida en estudiantes universitarios*. Recuperado:

http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=497552364009&fbclid=IwAR0216Pb37uK4vltivL-bix9vIVxnUtTHRlvY9EKAq3Xj8zraxPN5_07Dq4

Organización Panamericana De Salud (2017) *El diagnostico oportuno puede mejorar la calidad de vida de una persona que cursa una enfermedad no transmisible*. Recuperado :

https://www.paho.org/par/index.php?option=com_content&view=article&id=1563:el-diagnostico-oportuno-puede-mejorar-la-calidad-de-vida-de-una-persona-que-cursa-una-enfermedad-no-transmisible&Itemid=255

Paramio A; Gil-Olarte P ; Guerrero C; Mestre J; Guil R; (2017) *Ejercicio Físico y Calidad de vida en estudiantes universitarios*. Recuperado :

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349853220044&fbclid=IwAR1zLofbxWCh-7Bfcu2yELL1DwrdbEsq5Mx9cKmEGNZ8VWJBdSmB7qa75s>

ANEXOS

ANEXO 1. MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMAS	OBJETIVOS	VARIABLES	TIPO DE INVESTIGACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
GENERAL	GENERAL	VARIABLE INDEPENDIENTE	MÉTODO DE INVESTIGACIÓN	Escala de Calidad de Vida en Estudiantes Universitarios M. Grimaldo(2010)
¿Cuál es el nivel de Calidad de vida De los jóvenes estudiantes de una universidad de lima metropolitana?	Determinar el nivel de calidad de vida de los estudiantes universitarios con riesgos a consumir la droga cannabis	Calidad de Vida	Descriptiva.	
ESPECÍFICOS	ESPECÍFICOS	DIMENSIONES	DISEÑO	
¿Cuál es el nivel de calidad de vida en el nivel Hogar y bienestar económico en los jóvenes estudiantes de una universidad de lima metropolitana?	Determinar el nivel de calidad de vida en el nivel Hogar y bienestar económico en los jóvenes estudiantes de una universidad de lima metropolitana	Hogar y bienestar económico	No Experimental.	
¿Cuál es el nivel de calidad de vida en el nivel familia en los jóvenes estudiantes de una universidad de lima metropolitana	Determinar el nivel de calidad de vida en el nivel Familia en los jóvenes estudiantes de una universidad de lima metropolitana	Familia		
¿Cuál es el nivel de calidad de vida en el nivel Universidad y tiempo libre en los jóvenes estudiantes de una universidad de lima metropolitana	Determinar el nivel de calidad de vida en el nivel Universidad y tiempo libre en los jóvenes estudiantes de una universidad de lima metropolitana	Universidad y tiempo libre.		

ANEXO 2: CARTA DE PRESENTACIÓN

Universidad Inca Garcilaso de la Vega

Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 15 de noviembre del 2018

Carta N° 2676-2018-DFPTS

Señor Decano

RAMIRO GOMEZ SALAS

DECANO

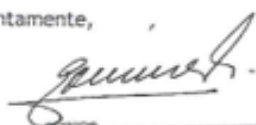
FACULTAD DE PSICOLOGÍA TRABAJO SOCIAL

Presente.

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento al señor Miguel SANCHEZ GARZÓN, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificado con código 11-0064158 quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología, Modalidad de Suficiencia Profesional.

Agradezco la atención a la presente carta y renuevo mis cordiales saludos.

Atentamente,



DR. RAMIRO GÓMEZ SALAS
Decano (e)
Facultad de Psicología y Trabajo Social

RG/SAL
Id. 987239

Av. Petit Thouars 248, Lima
Teléfonos: 433 1615 / 433 2795 Anexo: 3304
E-mail: psic-soo@uigv.edu.pe

FACI
PSIC

ANEXO 3: FICHA DE LA ESCALA DE CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Escala de Calidad de Vida del estudiante universitario

A continuación te presentamos oraciones referidas a diferentes aspectos de tu vida. Lee cada una de ellas y marca la alternativa que consideres conveniente. Recuerda que no hay respuestas correctas, ni incorrectas.

Que tan Satisfecho estás con:	ESCALA DE RESPUESTAS				
	1 Insatisfecho	2 Un poco Satisfecho	3 Más o menos Satisfecho	4 Bastante Satisfecho	5 Completamente Satisfecho
HOGAR Y BIENESTAR ECONOMICO					
1. Tus actuales condiciones de vivienda					
2. Tus responsabilidades en la casa					
3. La capacidad de tu familia para satisfacer sus necesidades básicas					
4. La capacidad de tu familia para darles lujos					
5. La cantidad de dinero que tienes para gastar					
FAMILIA					
6. Tu familia					
7. Tus hermanos					
8. El número de hijos en tu familia					
TIEMPO LIBRE Y UNIVERSIDAD					
9. La forma como usas el tiempo libre					
10. Tus profesores					
11. Tus compañeros de estudio					
12. Tu universidad					

ANEXO 4: SESION 2. Dinámica "La pelota de las aptitudes"

Conocer nuestras virtudes nos ayuda a encontrar una actividad en la cual podamos desempeñar nuestro tiempo libre como es debido al reconocerlas podremos entender mejor de nosotros mismos. Al entender nuestros defectos los aceptamos y encontramos la mejor forma de tratar con ellos y cambiarlos

Instrucciones : Cada participante deberá presentarse con por su nombre y mencionar una virtud y un defecto de su persona.

El coordinador le pasa la pelota a un participante , tirándola , alcanzado le en la mano , etc. El participante mencionara lo indicado y se la pasara a otro participante. Quien la reciba deberá dar mencionar lo que dijo el anterior , luego menciona las suyas y se la pasa a otro.

Es importante aclarar que solo se mencionará las virtudes y defecto y no se hará más preguntas. Esto es para evitar que , si algún integrante no desea mencionar algo y responde de manera evasiva, no obligarlo a que lo cuente.

ANEXO 4: Sesión 2. Dinámica “LA ESCALERA DE LA AUTOESTIMA”




Resultado del análisis


Archivo: TESIS FINAL Miguel Garzon 27 NOVIEMBRE 2018.docx

Estadísticas

Sospechosas en Internet: 19,11%

Porcentaje del texto con expresiones en internet 

Sospechas confirmadas: 35,98%

Confirmada existencia de los tramos en las direcciones encontradas 

Texto analizado: 76,48%

Porcentaje del texto analizado efectivamente (no se analizan las frases cortas, caracteres especiales, texto roto).

Éxito del análisis: 100%

Porcentaje de éxito de la investigación, indica la calidad del análisis, cuanto más alto mejor.

Direcciones más relevantes encontrados:

Dirección (URL)	Ocurrencias	Semejanza
https://www.researchgate.net/publication/266386909_Calidad_de_Vida_en_estudiantes_de_una_universidad_particular_de_Lima	66	9,02 %
https://alumnus.net/universidad_inca_gar-5569-3	54	0,82 %
http://www.redalyc.org/pdf/1798/179818041002.pdf	44	10,78 %
https://www.researchgate.net/institution/Universidad_Inca_Garcilaso_de_la_Vega	35	0,71 %
http://www.ucb.edu.bo/publicaciones/Ajayu/v13n2/v13n2a03.html	34	11,41 %
http://www.scielo.org.bo/pdf/rap/v13n2/v13n2a03.pdf	34	11,68 %

Texto analizado:

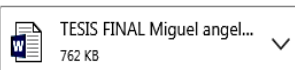
UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA



FERNANDO RAMOS <framos3473@gmail.com>

Vie 30/11/2018, 05:46 AM

Usted ▾



Descargar Guardar en OneDrive

Buenos día

SU TESIS ESTA APROBADA

Mg. Fernando Ramos Ramos

Observaciones: corrija las observaciones indicadas

El jue., 29 nov. 2018 a las 21:55, miguel garzon (<miguethetid1@hotmail.com>) escribió:
